

فصلنامه

دانشجویان سلامت

شماره هشتم - تابستان ۹۴



مجله دانشجویان سلامت

آنچه در این شماره می خوانید:

مهارت مدیریت استرس

ایمنی غذایی از مزرعه تا سفره

مروری بر غرق شدگی و پیشگیری از آن



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



اول شهریور

سالروز تولد بزرگ دانشمند و پزشک برجسته نامدار ایرانی ابوعلی سینا و روز پزشک

پنجم شهریور

زادروز محمد بن زکریای رازی، فیلسوف و دانشمند بزرگ ایرانی و روز داروساز

بر تمامی جامعه **پزشکان و داروسازان** تلاشگر کشورمان خجسته باد.

به نام خداوند جان و خرد



صاحب امتیاز :

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی تهران

معاون بهداشت: دکتر محمد شریعتی

مدیر مسئول:

دکتر جمشید معتمد

مدیر فنی :

دکتر سعید تأملی

مدیر اجرایی:

دکتر کاظم رهنما

سر دبیر :

مژگان اسماعیلی

ویراستار:

مژگان اسماعیلی

اعضاء هیأت تحریریه (به ترتیب حروف الفبا) :
مژگان اسماعیلی - مریم امیدی - عذرا بابازاده -
نفیسه بنایی - میترا توحیدی - مهشید شادی پور -
صفیه فغانی - فاطمه قنبری - خدیجه کیایی - مهدی
مردانی - مهناز نیکخواه - رقیه وجدانی - منیژه یونسی
کفشگیری

اعضای شورای سردبیری:

دکتر علیرضا صدرایی - دکتر مهرداد ناصری -

دکتر افسانه مصلح - دکتر شهرام خرازی ها -

دکتر علی نیک فرجام - دکتر محسن ولدخانی -

دکتر شیرین نصیرزاد - هما معارف - سیده زهرا بیگم

آقامیری - شکوفا باقری نیا

همکاران این شماره: دکتر فرحناز رجایی

گرافیکست و صفحه آرا :

داود علیمحمدی (قم)

۰۹۱۲۵۵۴۶۷۹۵

آدرس دفتر فصلنامه :

تهران - تقاطع حافظ و جمهوری - ساختمان سابق
وزارت بهداشت - معاونت بهداشتی دانشگاه علوم

پزشکی تهران - طبقه اول

شماره تماس : ۶۳۴۵۳۳۲۵

آدرس پست الکترونیکی فصلنامه

Digital.tehran@yahoo.com

فهرست

مقالات

- مهارت مدیریت استرس ۴
ایمنی غذایی از « مزرعه تا سفره » ۱۰
مروری بر غرق شدگی و پیشگیری از آن ۱۵

دانستنی ها

- آشنایی با خواص انگور ۲۰
شربت های خانگی تابستانی ۲۲

آثار رابطان

- غذای محلی ۲۸

گزارشات تصویری

- تهران / شهید بهشتی /
البرز / مازندران
بابل / سمنان / قم / کاشان /

و در ادامه ...

- ارتباطات عاطفی ۴۸
خود آزمایی ۵۰



موضوع جلب مشارکت جامعه در طرح تحول نظام سلامت از مهم‌ترین موضوعات است و سعی بر این است که تا حدی که امکان دارد در عرصه‌ها و ابعاد مختلف مشارکت اعضای جامعه را جلب نماید و کار جامعه را به دست اعضای همان جامعه انجام دهد. همچنین با توجه به این که سلامت مردم و جوامع تحت‌تأثیر عوامل مختلف اجتماعی و اقتصادی است، در حالی که در بهترین شرایط، بخش بهداشت و درمان تنها می‌تواند حداکثر به ۳۰ درصد مشکلات سلامت مردم پاسخ بدهد و بقیه عوامل مؤثر بر سلامت در خارج از بخش سلامت شکل می‌گیرد. با این تعریف مسئولیت‌های متعددی متوجه سازمان‌های دیگر هم می‌شود که بیش از ۷۰ درصد عوامل مؤثر بر سلامت اجتماعی است، که اهمیت نقش مردم را در رسیدن به وضع مطلوب در راستای اجرای برنامه‌های جدید دولت مانند طرح تحول نظام سلامت را بیشتر می‌نماید.



ایمنی غذایی از « مزرعه تا سفره »

زهره حقیقت دانا، کارشناس جلب مشارکت مردمی شهرستان ورامین، معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه این مقاله بتوانند:

- ۱- نکات کلیدی برای غذای سالم را بیان کنند.
- ۲- به نکاتی که در نظافت مواد غذایی باید رعایت شود اشاره نمایند.
- ۳- نکاتی که در هنگام پخت غذا باید رعایت شود را بیان نمایند.
- ۴- درجه حرارت مناسب برای نگهداری مواد غذایی در یخچال را بیان نمایند.

مقدمه

مواد غذایی ناسالم منجر به مرگ ۲ میلیون نفر در سال می شود که بیشتر آن ها را کودکان تشکیل می دهند. مواد غذایی ناسالم دارای باکتری های زیان آور، ویروس ها، انگل ها و مواد شیمیایی هستند که مسئول بیش از ۲۰۰ بیماری، از اسهال تا سرطان می باشند.

شعار روز جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۵

ایمنی غذا»، از مزرعه تا سفره (بشقاب) می باشد.

ایمنی مواد غذایی به طور فزاینده ای در حال جهانی شدن است و نیاز به تقویت سیستم های ایمنی مواد غذایی، بیش از پیش در میان کشورها مشهود است. به همین دلیل است که سازمان جهانی بهداشت شعار خود را در سال ۲۰۱۵ ترویج و بهبود ایمنی مواد غذایی از « مزرعه تا سفره (بشقاب)» قرار داده است.

ایمنی مواد غذایی یک مسئولیت مشترک است، کار در تمام طول زنجیره مواد غذایی از کشاورزان، تولید کنندگان تا فروشندگان و مصرف کنندگان با اهمیت است.



نکته کلیدی برای غذای سالم

سازمان جهانی بهداشت ۵ کلید برای دستیابی به غذای سالم و ایمن را به عنوان راهنمای کاربردی برای فروشندگان و مصرف کنندگان طی حمل و نقل و آماده کردن غذا پیشنهاد می دهد:



۱ همیشه نظافت را رعایت نمایید.



- دست های خود را قبل از تهیه غذا و در طول تهیه آن به تناوب با آب و صابون بشویید.
- بعد از هر بار استفاده از توالت، دست های خود را با آب و صابون و یا دیگر مواد شوینده به خوبی بشوید.
- تمامی سطوحی را که برای آشپزی و تهیه غذا استفاده می کنید، قبل از هر گونه پخت و پز شسته و پاکیزه نمایید.
- آشپزخانه و غذاها را از دسترس حشرات، آفات و حیوانات موذی دور نگاه دارید.

چرا؟

باید بدانیم که بیشتر میکروب های موجود در محیط زیست بی خطر می باشند ولی با این وجود میکروب های زیان آور بسیاری نیز به طور گسترده در خاک، بدن حیوانات و انسان یافت می شوند. این میکرو ارگانیسم ها توسط دست ها، وسایل، پارچه های گردگیری و بخصوص تخته مخصوص خرد کردن گوشت و سبزی حمل می شود و می توانند به غذا منتقل شده و باعث بیماری ناشی از غذا شوند.



غذاهای خام را از غذاهای پخته شده جدا کنید.



- گوشت، ماکیان و نیز غذاهای دریایی خام را از دیگر غذاها جدا نمایید و از ظروف متفاوت برای نگهداری هر یک از آن ها استفاده کنید.
- از وسایل و ظروف مجزا مانند کارد و تخته آشپزی برای مواد غذایی خام استفاده نمایید و این وسایل را در طول پختن و بعد از طبخ غذا به کار نبرید مگر این که با آب و مایع پاک کننده آنها را شسته باشید.
- غذاها را به طور مجزا در داخل ظروف نگهداری کنید تا از آمیختگی غذاهای خام و پخته جلوگیری شود.

چرا؟

مواد غذایی خام بخصوص گوشت، ماکیان، غذاهای دریایی و عصاره آن ها می توانند دارای میکروارگانیسم های خطرناک باشند که به طور مستقیم با مصرف غذاهای نیمه پخته به انسان منتقل شوند. عدم رعایت جداسازی مواد غذایی پخته با غذاهای خام هنگام تهیه و یا نگهداری، سبب آلودگی آن ها شده و در نهایت می توانند باعث ایجاد بیماری در انسان شوند.



غذاها را خوب بپزید.



- تمامی غذاها بخصوص گوشت، ماکیان و تخم مرغ و غذاهای دریایی را خوب بپزید.
- غذاهایی مانند سوپ و خورشت را به خوبی بجوشانید و اطمینان حاصل کنید که دمای آن از ۷۰ درجه سانتیگراد که میکروب ها از بین می روند، گذشته است. از صورتی نبودن و شفاف بودن آب گوشت و مرغ اطمینان حاصل کنید. بهتر است برای تعیین دمای غذا از دماسنج استفاده کنید.
- غذاهایی را که می خواهید دوباره مصرف کنید، هنگام مصرف مجدد، به خوبی گرم کنید.

چرا؟

می توان گفت پخت کامل مواد غذایی، تمامی میکروارگانیسم های موجود در غذا را از بین می برد. مطالعات نشان داده است که رساندن دمای غذا به ۷۰ درجه سانتیگراد می تواند به ما اطمینان دهد که غذا از نظر وجود میکروارگانیسم ها، سالم است. غذاهایی که نیاز به توجه بیشتری دارند شامل: گوشت چرخ شده، گوشت بریان، گوشت همراه با مفاصل و ماکیان به طور درسته می باشند.



غذاها را در دمای مناسب و سالم نگهداری کنید.



- غذاهای پخته را در دمای اتاق بیش از ۲ ساعت نگهداری نکنید.
- هرگونه مواد غذایی پخته شده و فاسد شدنی را در یخچال قرار دهید.
- غذاهای پخته شده را برای مصرف دوباره، در دمای بیش از ۶۰ درجه گرم کنید و ترجیحاً به دمای جوش برسانید.
- مواد غذایی را برای زمانی طولانی حتی در یخچال نگهداری نکنید.
- اجازه ندهید که مواد غذایی منجمد در دمای اتاق به تدریج از حالت انجماد خارج شوند.

چرا؟

میکروارگانیسم‌ها خیلی سریع در دمای اتاق رشد می‌کنند ولی در دمای کمتر از ۵ درجه سانتیگراد و بیش از ۶۰ درجه قادر به ادامه حیات نبوده و یا رشد آن‌ها متوقف می‌شود. تعداد اندکی از میکروارگانیسم‌های خطرناک می‌توانند در دمای کمتر از ۵ درجه سانتیگراد قابلیت رشد و نمو داشته باشند.



همیشه از آب سالم و مواد خام سالم برای تهیه غذا استفاده نمایید.



- همیشه از آب سالم استفاده کنید
- همواره از مواد غذایی تازه و سالم استفاده نمایید.
- مواد غذایی فرایند شده سالم مانند شیر پاستوریزه مصرف نمایید.
- میوه و سبزیجات را به خوبی بشوید، بخصوص اگر آن‌ها را خام مصرف می‌کنید.
- مواد غذایی را بعد از تاریخ انقضا مصرف نکنید.

چرا؟

مواد خام از جمله آب و یخ ممکن است به میکروارگانیسم‌های زیان‌آور و مواد شیمیایی آلوده شده باشند. مواد شیمیایی زیان‌آور در غذاهای دست‌خورده و کپک زده ممکن است بوجود آیند. دقت در انتخاب غذاهای خام و استفاده از راه‌های ساده‌ای مانند شستن و پوست گرفتن به حد قابل ملاحظه‌ای از خطرات می‌کاهد.

نتیجه‌گیری:

روز جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۵، فرصتی است تا به کسانی که در بخش‌های مختلف دولتی کار می‌کنند، کشاورزان، تولیدکنندگان، توزیع‌کنندگان، متخصصان بهداشت و سلامت در مورد اهمیت ایمنی مواد غذایی و هر چیزی که می‌تواند در احساس امنیت و اعتماد به غذای بشقاب (سفره) نقش داشته باشد، هشدار داده شود.



مهارت مدیریت استرس

مریم امیدی ، مسئول برنامه جلب مشارکت مردمی ، معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی کاشان
دکتر مر فیهه اخبازی ، کارشناس مسئول واحد سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد، معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی کاشان
مریم میرزایی ، کارشناس سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد، معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی کاشان

اهداف آموزشی:

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله بتوانند :
- ۱- راه های مقابله با استرس آشنا شوند .
 - ۲- عوامل استرس زا را شناسایی کنند.
 - ۳- علایم شایع استرس را شناسایی کنند .
 - ۴- راهکارهای مدیریت استرس و برخی تکنیک های ساده برای کاهش نشانه های استرس را بدانند .



مقدمه

زندگی ما همواره با تغییرات و دگرگونی هایی همراه است که برای سازگاری با این تغییرات نیازمند توانایی و مهارت هستیم .

بنابراین هر فرد در طول زندگی خود همواره نیاز دارد تا خود را با تغییرات و شرایطی که برایش به وجود می آید سازگار سازد . به دست آوردن چنین تعادلی به جسم و روان فشار وارد می کند و در صورتی که فرد نتواند با استرس های زندگی خود به درستی برخورد کند، ممکن است دچار بیماری های مختلف جسمی و روانی شده و با مشکلات دیگری نیز روبه رو شود.

تغییراتی که در زندگی ما رخ می دهد و موجب بروز استرس می شوند لزوماً منفی و ناخوشایند نیستند، بلکه بسیاری از آن ها ممکن است مثبت و خوشایند باشند، به عنوان مثال ورود به دانشگاه که برای بیشتر دانشجویان اتفاقی خوشایند است، نیز موجب استرس می شود.



چه عواملی باعث ایجاد استرس می شود؟

بعضی از شایع ترین عوامل استرس را عبارتند از:

- هر گونه تغییر عمده در زندگی
- مسئولیت های بیش از حد
- مرگ یک عزیز
- بیماری
- تنهایی
- عوامل فیزیکی: محل های شلوغ، گرما یا سرمای شدید، نور شدید یا سروصدای زیاد

علائم شایع استرس

استرس می تواند بعضی از نشانه های زیر را بوجود آورد، شدت و نوع علائم آن در افراد متفاوت است:

-نشانه های جسمی: گرفتگی یا انقباض (گلو، سینه، شکم و مانند این ها)، احساس درد (در ناحیه سر، گردن و کمر)، تپش قلب، خستگی و احساس کوفتگی، تعریق بدن بخصوص در کف دست ها، ناراحتی معده و گوارش، خشکی دهان و مانند این ها.

-نشانه های روانشناختی و رفتاری: ناتوانی در توجه و تمرکز، ضعف حافظه، اختلال در یادگیری، ناتوانی در خواب رفتن یا بیداری های مکرر شبانه، دیدن کابوس، تحریک پذیری و بی قراری، رفتارهای بازگشتی (مانند: جویدن ناخن، مکیدن شست و مانند این ها)، دوری کردن از جمع.

راهکارهای کاهش استرس:

چه چیز باعث ایجاد استرس در شما می شود؟

برای کنترل کردن استرس لازم است دلایل آن را بشناسید. فشارهای زندگی روزمره که موجب استرس می شوند عوامل استرس زا نامیده می شوند. عوامل

استرس را چه بزرگ و چه کوچک می توانند زنگ خطری برای زندگی شما باشند. این عوامل ممکن است مردم، محل ها، موقعیت ها، وقایع، احساسات یا حتی روش فکر کردن باشند. هر فرد عوامل استرس زای منحصر به فرد خود را دارد. آنچه در شما استرس ایجاد می کند ممکن است برای دوستان، همکاران یا خانواده شما استرس زا نباشد.

عوامل استرس زای خود را شناسایی و پیگیری کنید.

جدولی جهت ثبت عوامل استرس زا تهیه کنید که از سه ستون تشکیل شده است. در هر یک از ستون های جدول این موارد را یادداشت کنید: عامل استرس زا، تاریخ و زمان وقوع، واکنش (رفتار) فرد در برابر استرس. این جدول به شما در پیدا کردن عوامل استرس زای خاص خودتان کمک می کند. به مدت یک هفته هر چیزی را که فکر می کنید در شما احساس استرس به وجود آورده چه کوچک و چه بزرگ یادداشت کنید. تاریخ و زمان استرس را نیز یادداشت کنید. واکنشی را که نسبت به استرس از خود نشان داده اید نیز ثبت کنید. بدین ترتیب تا پایان هفته، عوامل استرس زای خود را و چگونگی واکنش تان را نسبت به آن ها خواهید شناخت.

نحوه واکنش در برابر عوامل استرس زا به خود فرد بستگی دارد. یاد بگیرید که بر استرس های تان بهتر مسلط شوید. با تمرین می توانید بهتر استرس را کنترل کنید و با آن ها کنار بیایید. شما می توانید برابر موقعیت های استرس زا واکنش مناسب نشان دهید. برای این کار، یکی از راه های زیر را انتخاب کنید:

۱- پذیرفتن عامل استرس زا

گاهی نمی توان از بعضی عوامل استرس زا جلوگیری کرد. مثلاً مرگ یکی از عزیزان یا از دست دادن شغل. در این موارد آنچه را که برایتان اتفاق افتاده نمی



-زندگی را با تمرکز بر انجام فقط آنچه که می خواهید و لازم است انجام شود ساده تر کنید.
-هر روز فهرستی از کارهایی را که می بایست انجام دهید تهیه کنید. — روی انجام آنچه که در آن فهرست آمده تمرکز کنید.
-فهرست کارهای روزانه تان را اولویت بندی کنید. هر روز ابتدا فقط برای انجام مهمترین کارها اقدام کنید

-کارهای مشابه را ادغام کنید. مثلاً چند مأموریت را در یک سفر انجام دهید.
-از دیگران بخواهید با وقت قبلی شما را ببینند نه اینکه سرزده به سراغتان بیایند.
-اگر کارهایتان بیش از حد توانتان است از دیگران کمک بگیرید.
-کارهای بزرگ یا اهداف بلند مدت را به اجزای و مراحل کوچک تر تقسیم کنید. سپس بکوشید تا هر بار فقط یک مرحله جلو بروید.

-برای انجام هر کار وقت کافی اختصاص دهید و در هر فاصله زمانی فقط یک کار را انجام دهید
-در ذهن خود از قبل مجسم کنید که چگونه می خواهید خود را برای اداره یک برنامه زمان بندی شده، پیش از آنکه زمانش فرا برسد آماده کنید. برای آماده کردن خود آنچه را که مجسم کرده اید تمرین کنید.

۴- سازگار کردن خود با عامل استرس زا

در بیشتر موارد می توانید خود را با عامل استرس زا سازگار نمایید. به این ترتیب که با تغییر نحوه تفکر یا عملکردتان آن عامل را قابل تحمل می سازید. به طورمثال ممکن است این هفته مجبور به چند ساعت اضافه کار باشید و در عین حال احساس می کنید که توان و حوصله کار بیشتر را ندارید. بعضی از روش هایی که می توانید با چنین احساس استرس زایی کنار بیایید عبارتند از:
-از خود پرسید ارزشش را دارد خود را بخاطر این مسئله ناراحت کنم؟ و اگر ندارد، با احساس امیدوارانه تر و شادتری با آن برخورد کنید.

توانید به حالت اول بازگردانید اما می توانید با پذیرفتنش، آن را قابل تحمل تر کنید.
-بدانید که احساسات طبیعی است.
-در صورت از دست دادن چیزی مثل فقدان یک عزیز، وقت کافی برای ابراز اندوه و تخلیه خودتان بگذارید.
-با یک دوست قابل اعتماد یا یک مشاور حرفه ای درباره آن عامل استرس زا صحبت کنید.
-عوامل استرس دیگری را به یاد آورید که در ابتدا نمی توانسته اید آن ها را کنترل یا پیشگیری کنید و این که چگونه با آن ها کنار آمدید.

۲-دوری کردن از عامل استرس زا

بعضی از عوامل استرس زا را نمی توانید کنترل کنید. مثل ترافیک. اما بعضی اوقات می توانید خود را از موقعیت های استرس زا دور کنید. برنامه ریزی خوب اساس کار است. توصیه های زیر را تجربه کنید:
-برنامه یا مسیرتان را طوری تغییر دهید که با عامل استرس زا (مانند ترافیک) برخورد نکنید.
-یاد بگیرید که بدون احساس گناه به دیگران «نه» بگویید.
-از کسانی که خیلی وقتتان را می گیرند و نیروی شما را هدر می دهند دوری کنید.

۳-تغییر دادن عامل استرس زا

گاهی می توانید تغییری در چگونگی برخورد با عامل استرس زا به وجود آورید. به طورمثال ممکن است موقع انجام یک کار تلفن های زیادی به شما بشود. در این حالت ببینید آیا کسی می تواند تلفن های شمارا پاسخ دهد و پیام ها را بگیرد. پاسخ تلفن ها را می توانید در فرصت مناسب تری بدهید. بعضی توصیه های دیگر عبارتند از:



- ۱) در حالتی راحت بنشینید. یک دست را روی قفسه سینه و دست دیگر را روی شکم قرار دهید.
- ۲) از راه بینی نفس بکشید. دست روی شکم باید بالا بیاید و دست روی قفسه سینه حرکت کمی بکند.
- ۳) از طریق دهان بازدم داشته باشید و هوا را با فشار زیاد از دهان بیرون بدهید. دست روی شکم باید در هنگام بازدم حرکات بیشتری نسبت به دست دیگر داشته باشد.

- ۴) به تنفس با این روش ادامه دهید. همان طور که بازدم می کنید آرام آرام بشمارید. اگر در حالت نشسته انجام این تمرین دشوار است در حالت خوابیده این کار را انجام دهید.
- یک کتاب کوچک روی شکم قرار دهید. کتاب باید موقع دم بالا و موقع بازدم پایین بیاید.



به چیزهای خوشایند زندگیتان فکر کنید. ممکن است چیزهای خوب و خوشایند را بیشتر از چیزهای بد و ناگوار بیابید. از خود بپرسید آیا یک سال بعد هم این موضوع اهمیت دارد؟ و اگر ندارد بهتر است خود را دیگر درباره آن نگران نکنید. خود را در یک موقعیت خوشایند و دلپذیر مجسم کنید. این تصور به شما آرامش می دهد و بهتر می توانید استرس تان را تحمل کنید.

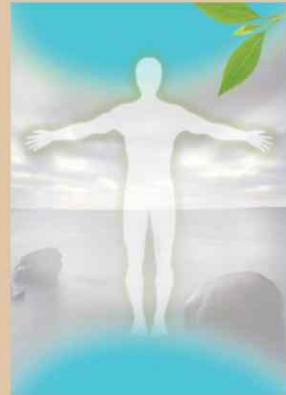
سعی کنید پیش از شروع کار، قدری تفکر و اندیشه نمایید و به خود آرامش دهید، سپس نفس عمیقی بکشید و آهسته تا ده بشمارید. این کار کمک می کند ذهنتان را پاک کنید و بهتر بتوانید برنامه ریزی کنید.

برخی تکنیک های ساده برای کاهش نشانه های استرس



تنفس شکمی:

هنگام استرس ممکن است نتوانید به راحتی نفس بکشید یعنی تنفس، سطحی شده و شما فقط از بخش فوقانی شش های خود استفاده می کنید. این مسئله باعث می شود که میزان اکسیژن در خون کاهش یابد و عضلات شما منقبض شوند. یکی از روش هایی که می تواند این منجر به کاهش این مشکل گردد تنفس شکمی است.



- خود توجه کنید. به احساسات خود در این منطقه توجه کنید.
- (۴) به آرامی عضلات پای خود را سفت کنید و به مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید.
- (۵) برای لحظاتی در این حالت آرامش باقی بمانید و آرام و عمیق نفس بکشید.
- (۶) وقتی آماده بودید توجه را به زانوها بدهید و توالی سفت و شل کردن عضله را انجام دهید.
- (۷) این سفت و شل کردن ها را همراه با تنفس عمیق در سراسر بدن انجام دهید.

نتیجه گیری:

استرس امری اجتناب ناپذیر اما کنترل پذیر است که کنترل آن امری ضروری است و با توجه به مطالب گفته شده در مورد استرس، نشانه های استرس، عوامل استرس زا و راهکارهای مقابله با استرس، افراد می توانند با آگاهی، میزان تحمل استرس پذیری خود را افزایش داده و با به کارگیری راهکارهای عملی در جهت افزایش قدرت تحمل و فشارپذیری فردی و سازمانی خود گام برداشته و از این بابت در راستای سالم سازی محیط و ارتقای بهداشت روانی سازمان حرکت کنند تا انرژی هایی که ناخواسته صرف تنش های سازمانی می گردد در جهت ارتقای کمیت و کیفیت و تحقق مسئولیت های اجتماعی سازمان به کار گرفته شود.

منابع:

- ۱- ساویر احمد و همکاران، مهارت های زندگی و خانواده، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علم و صنعت ایران
- ۲- فتی لادن و همکاران، راهنمای عملی برگزاری کارگاه های آموزش مهارت های زندگی ویژه دانشجویان، انتشارات دانژه (۱۳۸۵)

این تکنیک یک فرآیند دو قسمتی است که در آن به طور منظم عضلات بدن را سفت و شل می کنید. با تمرین منظم این تکنیک شما با تنش های مختلف موجود در بدنتان آشنا می شوید. این آگاهی به شما اجازه می دهد که نخستین نشانه های تنش عضلانی همراه با استرس را درک کنید. همان زمان که بدن شما آرام می گیرد ذهنتان نیز در حالت خوب و آرامی قرار خواهد گرفت. شما می توانید تنفس عمیق را با این تکنیک همراه کنید. اگر تاریخچه ای از اسپاسم های عضلانی یا مشکلات مرتبط با تنش های عضلانی داشته اید قبل از انجام این تمرین ها با پزشک خود مشورت کنید. بیشتر افراد کار را از پاهای شروع می کنند و تا صورت ادامه می دهند.

- (۱) لباس راحت بپوشید و در جایی آرام بگرید.
- (۲) آرام باشیید، به آرامی دم و بازدم کنید و تنفس عمیق انجام دهید.
- (۳) زمانی که آرام و آماده به شروع شدید، به پاهای



مروری بر غرق شدگی و پیشگیری از آن

سیده زهرا حسین، کارشناس آموزش سلامت، مرکز بهداشت لاهیجان، دانشگاه علوم پزشکی گیلان
احمد محمدی کارشناس جلب مشارکت مردمی، مرکز بهداشت لاهیجان، دانشگاه علوم پزشکی گیلان



- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله بتوانند:
- ۱- علایم غرق شدگی را نام ببرند.
- ۲- دلایل غرق شدگی را بیان کنند.
- ۳- با کمک های اولیه در غرق شدگی آشنا شوند.

مقدمه

سوانح و حوادث دومین علت مرگ و میر در کشورما و سومین علت مرگ و میر در جهان است. پیشگیری از سوانح و حوادث بسیار ساده و کم هزینه تر از درمان است. انسان امروز بیشتر از گذشته در معرض سوانح و حوادث قرار دارد، سالانه حدود ۵ میلیون و ۳۰۰ هزار نفر به دلیل صدمات جان خود را از دست می دهند و حدود ۲ میلیون مجروح ناشی از حوادث در بیمارستان بستری می شوند که کودکان و نوجوانان از قربانیان اصلی حوادث هستند. دلایل بروز حوادث شامل: تصادفات رانندگی، غرق شدن، سوختگی، سقوط، مسمومیت و حیوان گزیدگی می باشند.

یکی از علت های مرگ و میر در فصل های گرم سال به ویژه در بین کودکان و نوجوانان غرق شدگی است و به دلیل ایجاد آسیب های مغزی در برخی از نجات یافتگان بیشترین تاثیر اقتصادی و بهداشتی را در بین حوادث دارد.

تعریف غرق شدگی

غرق شدگی به قطع تنفس در نتیجه فرو رفتن یا غوطه ور شدن در آب یا مایعات دیگر گفته می شود. غرق شدن یا خفگی در آب ممکن است در دریا، رودخانه، استخر یا حوض حیاط منزل و آب انبار اتفاق بیافتد و به دلیل نرسیدن کمک، موجب مرگ می شود.

وضعیت غرق شدگی در ایران:

در ایران غرق شدگی به عنوان یک مشکل مهم سلامت محسوب می شود. بر اساس آخرین گزارشات، غرق شدگی در ایران ۱/۰ درصد از کل حوادث را به خود اختصاص میدهد. گروه سنی ۲۴-۲۰ سال با ۲۱ درصد بیشترین تعداد موارد غرق شدگی را به خود اختصاص می دهد. ۷۸ درصد از مصدومین مردان و ۲۲ درصد زنان بوده اند. اکثریت موارد غرق شدگی در محدوده خارج از طرح سالم سازی ساحل های دریا اتفاق می افتد. عوامل خطر: آگاهی از عوامل خطر پیش نیاز مهمی برای پیشگیری از غرق شدگی است:

سن: سن به عنوان یک از مهم ترین عوامل خطر غرق شدگی است. در بین کودکان زیر ۱۵ سال، گروه سنی ۱-۴ سال به عنوان پرخطرترین گروه در معرض خطر غرق شدگی محسوب می شود. غرق شدگی در این سن به طور عمده، مربوط به کوناهای در نظارت والدین است. افزایش خطر در سن نوجوانی ممکن است به دلایل کاهش مراقبت، افزایش استقلال، افزایش خطرپذیری و قرار گرفتن در معرض آبهای باز در زمان کار یا فراغت باشد.

در مناطق روستایی کودکان پیش دبستانی اغلب در داخل حوضچه های آب شرب حیوانات و نهرا، تانک های آب قدیمی و ظروف بزرگ ذخیره آب و رودخانه ها غرق می شوند.

جنس: میزان غرق شدگی در مردان دو برابر زنان گزارش شده است. که به دلایل کار کردن مردها در کنار آب های باز، تنها شنا کردن، مصرف الکل قبل از شنا، قایق سواری و شنا کردن در شب می باشند.

مصرف الکل: رفتارهای مخاطره آمیز، در موارد غرق شدگی به خصوص در نوجوانان بسیار دیده می شود. استفاده از الکل حدود ۲۵ تا ۵۰ درصد مرگ های وابسته به تفریحات آبی در بین نوجوانان و جوانان با استفاده از الکل مرتبط است.

وضعیت اجتماعی: میزان بالای مرگ ناشی از غرق شدگی در مناطق روستایی در مقایسه با مناطق شهری در کشورهای با درآمد کم و متوسط به دسترسی به آب نسبت داده می شود.

فقدان تجهیزات ایمنی: فقدان تجهیزات ایمنی قابل استفاده با در دسترس در وسایل حمل و نقل آبی نیز از عوامل خطر ساز محسوب می گردد. استفاده از وسایل شناور کننده مانند جلیقه نجات، در همه کشتی ها چه حمل و نقل، چه تفریحی ضروری است.

قایق ها و کشتی های غیر ایمن: سالانه حوادثی در نتیجه حمل و نقل در قایق های کوچک و غیر ایمن و با ازدحام رخ می دهد. این حوادث شمار مشخصی از مرگهای ناشی از غرق شدگی را به خود اختصاص می دهد. متأسفانه در کشورهایی با سطح درآمد پایین واژگونی قایق هنگام عبور از رودخانه به خصوص در فصل های بارانی یا هنگام تعطیلات موضوعی پیش پا افتاده به حساب می آید.

صرع: ابتلا به بیماری صرع در افزایش خطر مرگ ناشی از غرق شدگی موثر شناخته شده است.

علامت غرق شدگی:

یدن کسی که در آب به طور غیرطبیعی دست و پا می



دلایل غرق شدگی

-عدم توانایی در شنا کردن

-افتادن در آب به دلیل شکستگی یخ

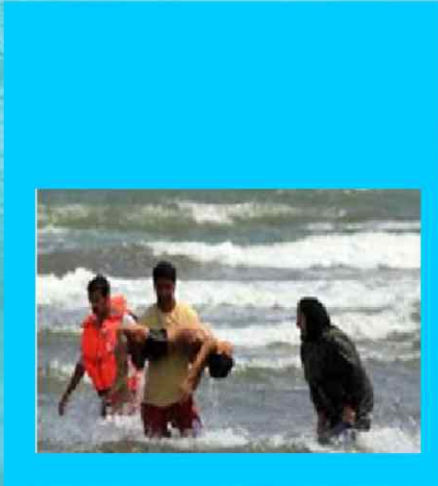
-ضربه خوردن و آسیب دیدن در حین شنا کردن و

-شیرجه زدن

-طوفانی بودن دریا

عدم توجه به جریان های شکافنده: امواج دریا بعد از حرکت به ساحل باید آب را دوباره به داخل دریا برگرداند و برای این منظور در نقاطی از ساحل، به صورت غیر قابل پیش بینی، درون آب دریا آب راهه هایی به طرف دریا ایجاد می شود که آب با سرعت زیادی بر خلاف جهت امواج جریان می یابد. که به آن ها جریان های ساحلی، شکافنده یا مرگبار گویند. در بسیاری از نقاط جهان به ویژه سواحل دریای خزر، تلفات جانی بسیاری به بار می آورد.

زند یا سرش مدام به زیر آب می رود و بالا می آید و یا کسی که مدت زیادی صورتش در داخل آب قرار دارد، می تواند هشدار می باشد به این معنی که با یک مورد غرق شدگی مواجه هستیم. در هنگام غرق شدگی ابتدا فرد به علت کمبود اکسیژن دچار استرس و هراس می شود و به طور غیرطبیعی تقلا می کند. سه دقیقه پس از ماندن در زیر آب، کاهش هوشیاری رخ می دهد و پس از بازگشت شش دقیقه آسیب های مغزی شروع می شود. چند دقیقه بعد ضربان قلب هم نامنظم و پمپاژ خون مختل می شود. لب ها و پوست رنگ پریده یا آبی رنگ، سرفه همراه با خلط، کاهش هوشیاری، قطع تنفس و یا دشواری تنفس و ضربان قلب نامنظم برای کسی که حتی در کنار ساحل و خارج از آب قرار دارد هم می تواند علامت غرق شدگی باشد. با این همه بسته به سن و جنس، وضعیت جسمانی، دمای آب و مدت قرار داشتن در زیر آب شدت علائم برای افراد گوناگون متفاوت است.



برخی نشانه های قابل رویت این جریان ها عبارت است از:

آب در محل جریان شکافنده، آرام و بدون موج است. رنگ آب در محل جریان شکافنده با بقیه نقاط فرق دارد. خطی از آب کف آلود، خزه یا زباله در محل جریان شکافنده به سمت دریا حرکت می کنند. امواجی که به سمت ساحل می آیند، در محل این جریان دچار شکست می شوند. در سواحل ماسه ای علائمی شبیه اشکال هلالی وجود دارد. در قسمت نوک هلال جریان شکافنده تشکیل می شود.

کمک های اولیه

نجات به موقع غریق و انجام صحیح کمک های اولیه، مهم ترین عوامل در رویارویی با اورژانس غرق شدگی هستند.

- ضمن حفظ خونسردی، هر چه سریعتر درخواست کمک کنید. (با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.)

- سعی کنید بی خطرترین راه را برای نجات مصدوم انتخاب کنید تا حدامکان خودتان درون آب نروید در صورت امکان با حفظ ایمنی خود، دست فرد غرق شده را بگیرید، در غیر این صورت طناب، یک تکه چوب و یا یک شاخه درخت درون آب بیندازید تا او را بیرون بکشید.

- چوب یا قایق را در کنار قربانی قرار داده از کشیدن بیمار به داخل قایق خودداری کنید، زیرا احتمال برگشت قایق و افتادن هر دوی شما در داخل آب وجود دارد.

- اگر دوره غریق نجات دیده اید می توانید برای نجات غریق وارد آب شوید، در غیر این صورت احتمال آسیب به خود شما بیشتر خواهد بود.

- اگر نیاز است که برای رسیدن به غریق شنا کنید، حلیقه نجات بپوشید و وارد آب شوید، غریق را از پشت بغل کرده و به او نزدیک شوید. سعی کنید او را آرام نمایید زیرا غریق متشنج می تواند شما را غرق کند.

- اگر تصور می کنید که ستون مهره وی آسیب دیده، دستتان را زیر چانه وی قرار داده و صورت او را بالا بگیرید به گونه ای که سر، گردن و بدن در یک راستا باشد.

- بهترین راه برای نجات غریق قرار دادن وی بر روی یک تخته شناور است.

- زمانی که غریق را از آب بیرون کشیدید، سر و گردن او را حمایت کرده و بی حرکت نگاه دارید (احتمال آسیب به سر و گردن بسیار زیاد است).

- به او تنفس دهان به دهان بدهید و در صورت عدم وجود نبض احیای قلبی_ریوی را آغاز نمایید. سپس او را به پهلو چپ بخوابانید و در صورت امکان او را بی حرکت نگاه دارید.

- در صورتی که مصدوم استقرآغ کرد، دهان او را پاک نمایید.

- لباس های سرد و خیس را خارج کنید و مصدوم را با پتو بپوشانید.



راه های پیشگیری از غرق شدگی:

- شنا یاد بگیرید و به کودکان نیز آموزش دهید.
- هیچ گاه به تنهایی در دریا، دریاچه و استخر شنا نکنید.
- فقط در مناطق ساحلی سالم سازی شده و در ساعات حضور غریق نجات شنا کنید.
- حتی برای لحظه ای هم کودکان را کنار آب رها نکنید.
- به علایم هشدار دهنده (بنر، پرچم، تابلو و مانند این ها) توجه کنید.
- در هنگام استفاده از قایق، جت اسکی و مانند این ها حتما جلیقه نجات بپوشید.
- قبل از شیرجه، عمق آب را بسنجید. در عمق بیشتر از ۲/۵ متر شیرجه نزنید.
- به جریان های شکافنده و مرگبار در آب توجه کنید.
- هنگام شنا از شوخی های خطرناک که باعث برهم خوردن تعادل می شود بپرهیزید.



نتیجه گیری

توجه به این نکته که غرق شدگی سومین علت مرگ ناشی از حوادث غیر عمدی در جهان و اولین علت مرگ کودکان در برخی کشورهاست، اقدامات پیشگیری کننده را بسیار با اهمیت و ارزشمند می کند.



منابع :

- ۱- مرکز مدیریت حوادث و فوریتهای پزشکی، بهار ۱۳۹۲
- ۲- کمک های اولیه و اصول پیشگیری از حوادث شایع در فصل تابستان، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تابستان ۸۸
- ۳- فصلنامه بهروز ۱۳۹۰
- ۴- www.zums.ac.ir
- ۵- www.mums.ac.ir



این میوه یکی از منحصر به فردترین میوههایی است که در رنگهای گوناگون و اندازه های مختلف در بازار وجود دارد. علت این همه رنگی که خداوند در تک تک میوه ها قرار داده بی حکمت نیست و هر رنگ خواص مفیدی برای بدن دارد.

خواص مشترک انگور در رنگهای مختلف

تمام انواع انگورها در رنگ های مختلف و با گونه های متنوع، همگی دارای خواص مشابهی می باشند مانند اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهابی، ضد میکروبی و نیز پیشگیری از بیماری قلبی عروقی، کنترل قند خون و افزایش طول عمر هستند. آنتی اکسیدان ها موادی هستند که رادیکال های آزاد (مواد زیان آور در بدن) را تخریب میکنند. رادیکال های آزاد همچنین در بروز عارضه پیری و مشکلات بسیاری از قبیل بیماری های قلبی و سرطان دخیل هستند. آنتی اکسیدان های موجود در هسته انگور قادر به خنثی سازی تاثیر رادیکال های آزاد هستند و از بروز اغلب عوارض آن ها جلوگیری می کنند.



آشنایی با خواص انگور

انگور صیقلی (انگور صاف) در صد قندهای مختلف، املاح معدنی و مجموعه ای از عناصر و ترکیبات سودمند است انگور دارای ویتامین های آ، بی، سی، دی و املاحی مانند آهن، منیزیم، منگنز، کلسیم، پتاسیم، فسفر و سیلیس است.

انگور سبز و انگور زرد

علاوه بر موارد ذکر شده در بالا که در تمام انواع انگورها وجود دارد. انگور سبز یا زرد دارای موادی است که از ابتلا به پوکی استخوان پیشگیری می کند و روند تخریب بافت های استخوانی را به تأخیر می اندازد.

انگور قرمز و انگور سیاه



در میوه ها ترکیب هایی به نام "فیتو کمیکال" وجود دارد. این ترکیب ها جزو سیستم ایمنی گیاه محسوب می شوند. سیستم ایمنی، گیاه را که در مقابل آفت ها، قارچها و انگلها حفظ می نماید و مولد عطر، طعم و رنگ گیاهان است. . فیتو کمیکال های موجود در انگور سیاه دارای خواص آنتی اکسیدانی مختلفی می باشند و از راه های مختلف نقش خود را برای زدودن رادیکال های آزاد و مقابله با سرطان انجام می دهد.

انگور هایی که رنگ بنفش و قرمز دارند دارای ماده های به نام "آنتوسیانین" هستند، این ماده در تمشک هم وجود دارد که وقتی وارد بدن می شود، می تواند از بروز مشکلات بسیاری مانند ناراحتی های قلبی -عروقی ،لخته شدن خون و حتی دیابت پیشگیری کند. به همین دلیل است که می تواند از خواص منحصر به فرد انگور رنگی نسبت به انگور های زرد به وجود آنتوسیانین اشاره کرد.

در کل مصرف انگور های رنگین تری می تواند برای بدن مفید تر باشد و به عبارت ساده تر تمام میوه ها و سبزیجاتی که به رنگ نارنجی، قرمز یا بنفش هستند، خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد پیری بیشتری داشته و مفید تر می باشند.



مصرف انگور در بیماران دیابتی

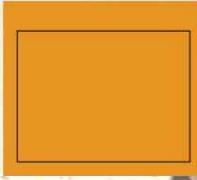
این تفکر اشتباهی است که برخی افراد می گویند قند انگور می تواند سبب چاقی یا افزایش قند خون شود برای افراد دیابتی به طور مثال گفته شده که به طور مثال در روز ۳ واحد میوه مصرف کند، می تواند یک واحد آن را انگور انتخاب کند و سایر واحدها را از دیگر میوه ها بهره بگیرد تا نوسان قند خون کمتر باشد.

مصرف انگور در رژیم لاغری

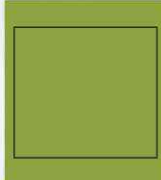
این موضوع هم که گفته میشود انگور چاق کننده است درست نیست. قند انگور هم مانند سایر میوه ها است و می تواند مانند یکی از واحدهای میوه در طول روز مصرف شود. قند موجود در انگور به ویژه انگور خشک یا کشمش می تواند از کاهش شدید قند خون و نوسان های آن پیشگیری کرده و دقت و تمرکز را به ویژه در دانش آموزان در فصل امتحان افزایش دهد



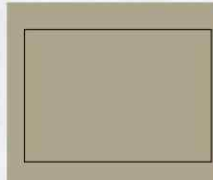
شربت خاکشیر



شربت خیار سکنجبین با طعم نعناع



شربت تخم شربتی



شربت های خانگی تابستانی

شربت های خانگی مناسب برای روزهای گرم فصل گرما می باشند که علاوه بر خاصیت کاهش عطش و رفع تشنگی خواص بسیار دیگری نیز دارند.

شربت خاکشیر

مواد لازم : خاکشیر، آب، شکر، گلاب، آب لیموی تازه، قالب های یخ (اندازه های مواد به دلخواه هستند).

روش تهیه:

اول باید خاکشیر را بشویید. به این صورت که خاکشیر را به مدت ۱ تا ۲ ساعت خیس کنید تا خاکشیرها ته نشین شوند سپس چندین بار به آرامی آب آن را خالی کرده و دوباره آب بریزید. هنگام شستن خاکشیر باید مراقب باشید زیرا خاکشیرها تمایل زیادی به در رفتن دارند و اگر دقت نکنید بیشتر خاکشیرها از دست می روند. سپس در پارچی خاکشیر، آب، شکر و مقداری گلاب و آب لیموی تازه ریخته و هم بزنیید تا شکر حل شود. بعد قالب های یخ را به آن اضافه کنید تا شربت شما خنک شود. این شربت، شربتی مفید در برابر گرمزدگی است.

خواص خاکشیر

این دانه ها با کمی شکر، گلاب و آب سرد بسیار ملین و خنک بوده و از سرگیجه، تب، بی حالی، تهوع و بی اشتها بی ناشی از گرمزدگی می کاهند، همچنین تنظیم کننده دستگاه گوارشی بوده و ابتلا معده را به بیماری ها مرتفع می سازد. دانه های خاکشیر وقتی در مجاورت آب قرار می گیرند می توانند چندین برابر وزن خود آب جذب کرده و متورم شوند. در نتیجه این دانه ها آب زیادی را در بدن نگه داشته و وقتی بدن به تعریق افتاده و با کمبود آب مواجه می شود از ذخیره آب آنها استفاده می کند؛ بنابراین مصرف این شربت در روزهای گرم سال و در ساعات اوج گرما که مجبور به خروج از منزل هستید یا اگر به گرما حساسیت دارید توصیه می شود.



شربت خیار سکنجبین با طعم نعناع

مواد لازم برای یک نفر:

خیار (۲ عدد)، لیموترش (یک عدد)، سکنجبین یا عسل (نصف فنجان)، عرق نعناع یا گلاب (نصف فنجان)



روش تهیه:

ابتدا لیموترش را پوست بگیریید و فیله آن را جدا کرده و همراه عرق نعناع درون پارچ مخلوط کن بریزید. پس از آن خیار را خوب شسته و آن را داخل پارچ اضافه کرده و آن ها را با هم مخلوط کنید. بعد از مخلوط شدن این مواد، آن ها را درون لیوان بریزید و متناسب با ذائقه خود سکنجبین به لیوان ها اضافه کنید. می توانید به جای سکنجبین از عسل نیز برای شیرین کردن طعم آن استفاده کنید. افزودن نصف فنجان عرق نعناع به شربت سکنجبین علاوه بر آن که عطر دلنشین و مطبوعی به شربت می بخشد، می تواند در تسکین سردردهای ناشی از گرمای هوا که در ماه های گرم سال میان مردم متداول است بسیار موثر باشد. اضافه کردن فیله لیموترش به شربت سکنجبین و خیار علاوه بر آن که خاصیت ضداسهال عرق نعناع را افزایش می دهد بلکه به تقویت عملکرد کبد و پانکراس نیز کمک می کند و تأثیر زیادی در کاهش حرارت درونی بدن و افزایش میزان نشاط و شادابی فرد دارد.

شربت تخم شربتی

آب ۱/۵ لیوان، تخم شربتی ۱/۵ قاشق غذا خوری، آب لیموی تازه ۱/۵ قاشق غذا خوری، عسل یا شکر به اندازه دلخواه



روش تهیه:

ابتدا باید تخم شربتی را خیس کرده و بشوئید. در یک ظرفی تخم شربتی را با آب مخلوط کرده و هم بزنید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید تا تخم شربتی ها خیس بخورند. در این حالت می بینید که یک ماده ژله مانند دور تخم شربتی ایجاد شده و لعاب دار شده است. سپس آب آن را خالی کنید. با این کار خاشاک و چوب های ریز جدا می شوند. دیگری خالی کنید، تخم شربتی ها را در ظرف دیگری خالی کنید، نیاز است که چند بار این عمل را انجام دهید تا تخم شربتی ها به طور کامل سسته و تمیز شوند. سپس آب، تخم شربتی، آب لیمو و عسل با شکر را با هم مخلوط کرده و خوب هم بزنید. به شربت یخ اضافه کنید و میل نمایید. شما می توانید تخم شربتی را به هر شربتی که دوست دارید اضافه کنید و بعد از گذشت حداقل دو دقیقه بنوشید. تخم شربتی را می توانید به عرق بیدمشک نیز اضافه نمایید که خواصی مانند: آرام بخشی، ضدگرمزدگی و مقوی قلب دارد.

خواص تخم شربتی:

تخم شربتی دارای مقدار فراوانی پروتئین، آهن، پتاسیم و کلسیم است. تخم شربتی منبع فوق العاده کلسیم است به طوری که مقدار کلسیم آن ۵ تا ۶ برابر بیشتر از شیر است، و همچنین دو برابر بیشتر از موز پتاسیم داشته و سه برابر بیشتر از اسفناج آهن دارد. همین دانه های ریز سیاه قند خونتان را تنظیم می کند و شما را از ابتلا به دیابت نوع ۲ در امان نگه می دارد. علاوه بر این تخم شربتی با دفع مواد زاید بدن از طریق روده ها به عملکرد خوب آن ها کمک می کند. پزشکان به افرادی که مشکل ورم معده داشته و مبتلا به برخی مشکلات گوارشی مثل نفخ، عدم کارکرد منظم روده ها، سوء هاضمه، یبوست هستند، توصیه می کنند که با استفاده از تخم شربتی، بر این مشکلات غلبه کنند. اگر می خواهید لاغر شوید به تخم شربتی اعتماد کنید به خاطر این که فیبر موجود در آن باعث احساس سیری در فرد می شود.

توجه: فراموش نکنید در مصرف هر ماده عالی هم بهتر است رعایت اعتدال را در نظر داشته باشید. در صورتی که داروی خاصی مصرف می کنید، حتما با پزشک مشورت نمایید.

منابع:

Mr-plant

<http://www.tebyan.net>

<http://hamshahronline.ir>



آثار داوطلبان سلامت

تالیف

کتاب های «جوهر طنز» انتشارات آوای کلار و «از خاطره نویسی تا داستان نویسی» انتشارات چشمه آدینه ، نوشته دکتر ابوالقاسم غلامی مایانی ، داوطلب متخصص مرکز بهداشتی درمانی شهید راست روش ، مرکز بهداشت شماره یک کرج (معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی البرز) منتشر شده.



تهیه بسته ی آموزشی توسط داوطلب سلامت افغانه

فرزانه نوری متولد ۱۳۷۶ در سال ۱۳۸۳ از کشور افغانستان به ایران مهاجرت نموده و در یکی از مناطق محروم کاشان ساکن شدند. با توجه به نیاز فراوان به داوطلبان سلامت افغانه برای ارتقای سطح سلامت خانوارهای غیرایرانی از تیر ماه سال ۹۱ توسط پرسنل بهداشتی پایگاه بهداشت صمیمی شناسایی و جذب گردیدند. نامبرده یکی از افراد علاقمند و پرتلاش می باشد که علاوه بر تحصیل در رشته ادبیات فارسی ، در راستای شرح وظایفش و حتی فراتر از آن فعالیت می نماید.



از جمله فعالیت های ایشان تهیه مجموعه های آموزشی برای انتقال هر چه بهتر مطالب به خانوارهای غیر ایرانی است که تصویر زیر یکی از فعالیت های او می باشد .



شعر

کارشناس ادبی: دکتر محمدرضا سلمانی ندوشن

ای به ولای تو همه مقتدا	فاطمه ای دخت رسول خدا
ای ز کرامت همه را منجلی	فاطمه ای رهرو راه علی
حضرت حق نام تو نیکو نوشت	برتری از صدر زنان بهشت
روشنی دیده با تو یی	ای به فلک زهره زهرا تویی
عالمی از بهر تو موجود شد	ای که خدا بهر تو خشنود شد
روی به درگاه خدا در حضور	ای ز عبادت به چنان شوق و شور
از همه آفات حذر گشته ای	ام ایهای پدر گشته ای
شمه ای از نور هویدا شده	روز زن از نام تو زیبا شده
راه حقیقت تو بیاموز چند	خواهرم از فاطمه آموز بند
چهره ز زنگار تو مستور کن	بخل و حسد را تو زخود دور کن
دست مرا جان حسینت بگیر	ای تو به محشر همه را دستگیر

اعظم زحمتکش داوطلب سلامت مرکز بهداشتی درمانی سلطان امیر احمد،

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی کاشان



سجاد رود

به هم‌راه بزرگان محله	پیاده رفته تا افرامحله
رفیقان عزیز رابط ما	برای هفته‌ی بهداشت این جا
کمک کردند تا گردند آگاه	شوند الگو برای نسل فردا
به سجرود و به جنگل‌های اطراف	بیانند و ببینند راه اسراف
پرهیزند از پخش زباله	کنار رود و جنگل یا کناره
کنند تفکیک هر یک را دوباره	نگیرند بهر این کار هی بهانه
به یاری خداوند توانا	و این یاران و مسئولین دانا
شود اوضاع بهتر باز این جا	برای یادگار نسل فردا

سمیه محمدزاده داوطلب سلامت خانه بهداشت کوهپایه سرا (مرکز گلوگاه)،
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی بابل

شعر نو

دیگر دیدن دانه‌های سفید برف ، زیبایی ندارد
و کوبیدن باران به پنجره ، تازگی
سردی زمستان معنا ندارد
آه کشیدن سخت نیست
دیدن اخم‌ها ناراحت نمی‌کند
لبخند هم با لب‌ها آشنایی ندارد
بارانی بودن چشم‌ها اهمیتی ندارد
دیگر دنیا پر از تکرار تکرارهاست
و تکرار ، جذابیتی ندارد



دیگر نگاه به آسمان آبی تماشایی نیست
زندگی شادایی ندارد
با هم بودن قشنگی ندارد
تنهایی قابل قبول است
ذوق داشتن، هیجانی ندارد
و در دوستی گرمایی احساس نمی شود
در سردی قلب ها، عشق سادگی دیرینش را ندارد
عشق مخلصانه
همراه می شود با، این جمع پر حرارت
که دوان دوان است، تا حفظ کند سلامت
از خود گذشتگی را درک کند
و در لحظه ی سخت هم، میدان را ترک نکند
خدمت به خلق، برایش افتخار است
و دوستی و محبتش، بر مردم آشکار
اعمال نیکش، جاودانه است
که عشقش به هم نوع، مخلصانه است
داوطلب است، بی هیچ و نامی و نشانی
و انتقال پیام آسان نیست
با شادی تولد، او هم شاد می شود
و همدرد دردمندان است
داوطلب بودن، اتلاف وقت نیست
کسب تجربه است، در میان دل مشغولی ها

آمنه محروق داوطلب سلامت مرکز بهداشتی درمانی کلاته شهرستان دامغان،

معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی سمنان



چنگل قلیه یا قلیه چغندر،
نوعی غذای محلی مازندران است
که این غذا از لحاظ ظاهری شبیه آش است.

غذای محلی مازندران

زهره حسین زاده، کارشناس جلب مشارکت
معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مازندران

چنگل قلیه

مواد لازم برای ۸ تا ۶ نفر:

چغندر: (ترجیحا متوسط) ۳ عدد	باقالی: دو پیمانه
عدس: یک پیمانه	شنبلیله: یک دسته
نعناع: یک دسته	تره: یک دسته
جعفری: یک دسته	رب انار: یک تا ۲ قاشق غذاخوری (بنا به ذائقه افراد)
پیاز: ۲ عدد بزرگ	فلفل: به میزان دلخواه
آب نارنج: یک چهارم پیمانه	روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری
گلپر و نمک (نمک مخلوط با بودر گلپر): به میزان دلخواه	
نعنا داغ و سیر داغ: حدود یک قاشق غذاخوری	



دستور پخت

۱. عدس را از قبل بخیسانید، جغندر و سبزی ها را پاک کنید و بشویید و بعد از خشک شدن آنها را خرد کنید .
۲. باقالیها را که بهتر است تازه باشد، پوست بکنید و بشویید .
۳. جغندرها را بنا به سلیقه به صورت حلقوی ببرید و یا این که آن ها را به اندازه دلخواه خرد کنید.
۴. پیازها را خرد کنید و در روغن تفت دهید تا سبک شود ولی زیاد سرخ نشود .
۵. سیر داغ را هم آماده کنید.
۶. جغندر را بیزید و بعد سبزیجات و عدس و باقالی را روی حرارت قرار دهید تا بپزد و بعد به جغندر اضافه کنید.
۷. بعد از این که مواد تقریباً " پخته شد رب انار، آب نارنج، فلفل، گلپر، نمک و در اواخر هم پیاز داغ و سیر داغ را اضافه کنید .
۸. میتوانید به دلخواه حدود یک تا دو قاشق غذاخوری پودر سبوس برنج هم اضافه کنید.
پس از اینکه غذا کمی جا افتاد، آن را سرو کنید.

ارزش غذایی:

- حیوانات موجود در غذا ،اسید آمینه های ضروری بدن را فراهم می آورد .
- سبزیجات و حیوانات موجود در این غذا تامین کننده فیبرهای گیاهی بوده و در پیشگیری از یبوست و سرطان های روده بزرگ بسیار خوب است .
- بر اساس تحقیقات اخیر ،سیر موجود در غذا در کاهش چربی خون و تنظیم فشار خون موثر است .
- در صورتی که در هنگام مصرف این غذا از سیر داغ و نعنای داغ کمتری استفاده شود کم کالری بوده و مصرف آن به افراد مبتلا به اضافه وزن و چاقی توصیه می شود .

آرزو کوچکی کارشناس ارشد تغذیه شهرستان محمودآباد



گزارشات تصویری دانشگ

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

دیدار معاون محترم بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران با داوطلبان سلامت مرکز شهید احمدی

جناب آقای دکتر شریعتی معاون محترم بهداشت دانشگاه ، حین بازدید از مرکز بهداشتی درمانی شهید احمدی در مراسم ترحیمی که داوطلبان سلامت برای پدر مری ۱۲ سال قبل خود برگزار کرده بودند حضور یافتند و به صحبت های میترا جعفری مسئول برنامه جلب مشارکت مردمی مرکز بهداشت جنوب و داوطلبان سلامت مرکز شهید احمدی درخصوص برنامه داوطلبان سلامت گوش فرا دادند.



برگزاری مراسم بزرگداشت روز جهانی داوطلب سلامت در شهرستان اسلامشهر

این همایش روز دوشنبه ۱۷ آذرماه ۱۳۹۳ به مناسبت روز جهانی داوطلب سلامت در سالن آمفی تئاتر شبکه بهداشت و درمان اسلامشهر برای داوطلبان سلامت فعال شهرستان و مریمان ایشان برگزار شد. در ابتدای همایش دکتر امیر احمدی معاون شبکه و دکتر معتمد مدیر گروه مدیریت شبکه معاونت ضمن خیرمقدم به حضاران و تبریک این روز به داوطلبان سلامت در خصوص تاریخچه برنامه و نقش داوطلبان سلامت در ارتقای برنامه های مرتبط با سلامت و آموزش خودمراقبتی به خانوارهای تحت پوشش سخنرانی نمودند. در ادامه دکتر مه آسامازار مسئول واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری های شبکه نیز در مورد بیماری ایدز، تغییر الگوی راه های انتقال ایدز و وظایف و نقش مهم داوطلبان سلامت در پیشگیری از ایدز آموزش های لازم را ارائه داد. در ادامه برنامه ، طیبیه فدایی داوطلب سلامت پایگاه مشارکتی سوده، از سروده های خود با عنوان "داوطلب سلامت" را برای حضاران قرائت کرد. سپس برنامه نمایشی با موضوع نقش داوطلبان سلامت در آموزش پیشگیری از ایدز توسط داوطلبان سلامت مرکز بهداشتی درمانی احمدآباد اجرا شد. پس از اتمام همایش، مدعوین از نمایشگاه صنایع دستی داوطلبان سلامت که در سالن اجتماعات شبکه ترتیب داده شده بود بازدید کردند.



سازمان های علوم پزشکی کشور

روز جهانی داوطلب سلامت در مراکز بهداشتی و پایگاه های بهداشتی

به مناسبت بزرگداشت روز جهانی داوطلب در مراکز بهداشتی درمانی و پایگاه های بهداشت تحت پوشش مرکز بهداشت جنوب ، شبکه بهداشت و درمان ری و اسلامشهر مراسم تقدیر از این داوطلبان سلامت برگزار گردید . در این مراسم توسط سرپرستان مراکز و پایگاه ها از زحمات و خدمات داوطلبان سلامت با اهدای جوایز قدردانی به عمل آمد.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی شهید بهشتی

برگزاری مجموعه کارگاه های آموزشی آشنایی با سل جهت توانمند سازی مربیان داوطلبان سلامت

با توجه به نقش و جایگاه ویژه داوطلبان سلامت در ارتقای سطح آگاهی، نگرش و عملکرد عموم جامعه نسبت به موضوعات مهم بهداشتی با همکاری مشترک تیم جلب مشارکت مردمی و بیماری های واگیر ستاد معاونت، ۴ کارگاه یک روزه با موضوع «آشنایی با بیماری سل» برگزار شد. در این کارگاه ها که در فاصله ۹۳/۱۲/۹ تا ۹۴/۲/۱۳ برگزار گردید، کارشناسان مسئول بیماری ها، کارشناسان سل و جلب مشارکت مردمی مراکز و همچنین تعداد ۱۲۰ تن از مربیان داوطلبان سلامت شرکت داشتند. با توجه به آموزش های ارائه شده در نظر است از اول خرداد ماه تدریس کتابچه آموزشی «آشنایی با سل» در کلیه مراکز بهداشتی درمانی و پایگاه های مجری برنامه داوطلبان سلامت آغاز گردد. گفتنی است بیماری سل یکی از موضوعات مهم بهداشتی جهان، منطقه و کشور محسوب می شود که مبارزه با آن نیازمند عزم ملی و همکاری همه جانبه است.



بازدید داوطلبان سلامت شهرستان پاکدشت از کارخانه های لبنیات و سبزیجات

با توجه به شعار روز جهانی بهداشت «ایمنی غذا از مزرعه تا سفره» و به منظور افزایش آگاهی داوطلبان سلامت در زمینه ارزش غذایی محصولات مصرفی خانواده، طی هماهنگی واحد گسترش شبکه پاکدشت، ۷۰ تن از داوطلبان سلامت شهرستان از کارخانه های لبنیات طراوت و سبزیجات نویر سبز واقع در شهرک صنعتی عباس آباد بازدید نمودند. این بازدید در تاریخ اول، دوم و ششم اردیبهشت ماه سال جاری در سه گروه مجزا برگزار شد. بدنبال این بازدید داوطلبان سلامت با روند تهیه مواد لبنی، آماده نمودن سبزیجات و بخش های مختلف تهیه این مواد غذایی آشنا شدند.





شرکت داوطلبان سلامت مرکز بهداشتی درمانی چهارده معصوم در اردوی پیاده روی

در تاریخ ۹۴/۲/۳ به مناسبت هفته سلامت و روز جهانی زمین پاک، ۴۰ تن از داوطلبان سلامت مرکز بهداشتی درمانی ۱۴ معصوم (ع) در اردوی یک روزه پیاده روی و پاک سازی محیط رودخانه توجال شرکت نمودند. داوطلبان سلامت پس از صرف صبحانه در یک محیط دوستانه، با مشارکت خانواده ها، کودکان و نوجوانان به جمع آوری زباله های موجود در رودخانه توجال پرداختند.

برگزاری مراسم گرامیداشت خیرین در مرکز بهداشتی درمانی کادوس

در تاریخ ۹۴/۱/۳۱ مراسم گرامیداشت خیرین با هماهنگی واحد جلب مشارکت مردمی مرکز بهداشت شمال و مسغول مرکز بهداشتی درمانی کادوس برگزار گردید. در این مراسم رئیس مرکز بهداشت شمال از خیرین منطقه که به عنوان جلوه ای از مشارکت های مردمی در بازسازی و خرید تجهیزات ضروری مرکز پیشگفت مشارکت داشته اند، تقدیر نمودند.



برنامه ریزی پاکسازی محیط زیست توسط مرکز بهداشت شمال تهران:

در تاریخ ۹۴/۲/۲ همزمان با روز جهانی "زمین پاک" مرکز بهداشت شمال تهران برنامه پاکسازی محیط زیست را با همکاری فرمانداری تهران، سازمان محیط زیست، مرکز بهداشت شرق تهران، شبکه بهداشت و درمان شمیرانات و سازمان مردم نهاد "خانه نجات ایران" برگزار نمود. علاوه بر داوطلبان سلامت، رئیس مرکز بهداشت شمال تهران، تعدادی از پرسنل سه مرکز بهداشت شمال و شرق و شمیرانات، اداره اجتماعی فرمانداری تهران و سازمان محیط زیست، در پارک جنگلی شیان حضور یافتند. رئیس سازمان مردم نهاد "خانه نجات ایران" در خصوص لزوم حفظ محیط زیست و فرهنگ سازی در بین کلیه اقشار جامعه جهت جمع آوری زباله و کمک به پاکسازی زمین مطالبی بیان نمودند. در ادامه پس از انجام تمرینات ورزشی، آمادگی جسمانی و آموزش جمع آوری زباله، شرکت کنندگان در قالب تیم هایی به جمع آوری زباله های پلاستیکی غیر قابل تجزیه پرداختند.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز

برگزاری مراسم روز جهانی داوطلب در مرکز بهداشت شماره یک کرج

به مناسبت "روز جهانی داوطلب" مرکز بهداشت شماره یک کرج در تاریخ ۹۳/۱۱/۲۹ در کانون فرودس آموزش و پرورش ناحیه ۴، مراسم گرامی‌داشتی به منظور تقدیر از این عزیزان برگزار نمود.

در ابتدای مراسم پس از تلاوت آیات قرآن مجید و پخش سرود ملی جمهوری اسلامی ایران، ریاست محترم مرکز بهداشت شماره یک کرج ضمن خیر مقدم، در مورد برنامه جلب مشارکت مردمی و فعالیت‌های مطلوب داوطلبان سلامت سخنانی ایراد فرمودند. سایر برنامه‌ها شامل: آموزش "داشتن خانواده سالم" توسط داوطلب متخصص، دکتر یمینی نژاد، اجرای نمایش با مضمون بهداشتی "اهدای خون" توسط تعدادی از داوطلبان سلامت پایگاه بهداشتی سیدالشهداء، قرائت دکلمه توسط داوطلب سلامت مرکز بهداشتی درمانی شهید راست روش، آموزش "گروه‌های غذایی با تأکید بر سلامتی توسط کارشناس تغذیه مرکز بهداشتی درمانی شهید راست روش، اجرای موسیقی دف و هم‌توازی توسط داوطلبان سلامت مرکز بهداشتی درمانی حضرت علی اصغر (ع) باغستان، ارائه گزارش‌های فعالیت‌های داوطلبان سلامت در سال ۹۳ و معرفی مربیان داوطلبان سلامت نمونه استانی و شهرستانی بوده است. در پایان مراسم با حضور رئیس مرکز بهداشت شهرستان و کارشناس مسئول گسترش به مربیان و داوطلبان سلامت نمونه و داوطلبان متخصص جوایز و لوح تقدیر اهدا گردید.





برگزاری نمایشگاه «رسانه های آموزشی اهدای خون» در مرکز بهداشت شماره یک کرج

به منظور ترویج فرهنگ اهدای خون در جامعه توسط داوطلبان سلامت، مرکز بهداشت شماره یک کرج اقدام به برگزاری نمایشگاه «رسانه های آموزشی اهدای خون» تولید شده توسط داوطلبان سلامت « نمود. همزمان با برگزاری نمایشگاه، آموزش شرایط اهدا کننده و نحوه ی اهدای خون توسط کارشناس مرکز انتقال خون به ۱۵۰ تن از داوطلبان سلامت داده شد. و پس از آن « پایگاه سیار انتقال خون » در مرکز بهداشتی درمانی شهید راست روش مستقر شد، ۱۴ تن از داوطلبان سلامت در پایگاه سیار اقدام به اهدای خون نمودند.



برگزاری کلاس های آموزشی در مرکز بهداشت شماره یک کرج

در راستای ارتقای آگاهی و توانمندی داوطلبان سلامت ۴ جلسه آموزشی با عناوین: نحوه کنترل BMI (نمایه توده بدنی) و آموزش تغذیه صحیح در نوجوانان با تکیه بر رهنمود غذاهای ایرانی، خطرات مواد شیمیایی در زندگی روزانه، بیماری های روانپزشکی (اسکیزوفرنی و افسردگی) و سلامت باروری و فرزند آوری، برای ۱۱۵ تن از داوطلبان سلامت در سالن اجتماعات مرکز بهداشت شهرستان برگزار گردید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم



برگزاری کارگاه آموزشی کمک های اولیه و امداد رسانی در حوادث و بلایا

در راستای ارتقای آگاهی داوطلبان سلامت کارگاه آموزشی یک روزه با عنوان "کمک های اولیه و امداد رسانی در حوادث و بلایا" با همکاری جمعیت هلال احمر و مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی برگزار گردید. بدنبال برگزاری این کارگاه مربیان با انواع روش های امداد رسانی به طور تئوری و عملی آشنا شدند.



برگزاری همایش تقدیر از داوطلبان سلامت محلات و داوطلبان متخصص

همزمان با میلاد پربرکت امیرالمومنین حضرت علی (ع) و هفته سلامت سمینار آموزشی ویژه داوطلبان سلامت استان با شعار «ایمنی غذایی از مزرعه تا سفره» برگزار شد. در این سمینار حدود ۲۰۰ تن از داوطلبان سلامت محلات و متخصص حضور داشتند. کارشناسان بهداشت محیط و تغذیه آموزش هایی در خصوص مخاطرات ناشی از آگاهی نداشتن مردم از ایمنی مواد غذایی ارائه نمودند. درخاتمه پس از برگزاری پرسش و پاسخ، با حضور مسئولین مرکز بهداشت از خدمات ۴۰ تن از داوطلبان نمونه محلات و متخصص که در سال ۹۳ همکاری فعالانه در برنامه ها و طرح های استانی و ملی داشته اند، تقدیر بعمل آمد.



همکاری داوطلبان سلامت در سرشماری طرح تحول سلامت

در راستای اجرای برنامه توانمندسازی مناطق ناپایدار و حاشیه شهرها، تعدادی از داوطلبان سلامت محلات پس از شرکت در کلاس های آموزشی، در سرشماری جمعیت این مناطق شرکت نمودند. تعدادی از این داوطلبان در قالب پرسشگر با مراجعه حضوری به درب منازل و تعدادی از داوطلبان به عنوان اپراتور در ورود اطلاعات سرشماری در سامانه همکاری داشتند.



حضور داوطلبان سلامت در نمایشگاه نوروزی جمعگران:



به مناسبت فرارسیدن ایام نوروز و با توجه به حضور جمعیت زیادی از مسافران و زائران در مسجد مقدس جمعگران، نمایشگاهی با مشارکت نهادهای استانی به مدت ۱۵ روز برگزار گردید. در این نمایشگاه داوطلبان سلامت ضمن عرضه رایگان کتابچه ها و رسانه های آموزشی، توضیحات لازم در خصوص نحوه ارائه خدمات در مراکز و پایگاه ها را به بازدید کنندگان ارائه نمودند.

حضور داوطلبان سلامت در طرح ملی واکسیناسیون فلج اطفال:



داوطلبان سلامت با همکاری کارشناسان مبارزه با بیماری های استان با مراجعه حضوری به درب منازل و سکونت گاه های مورد نظر با دادن قطره خوراکی فلج اطفال به کودکان زیر ۵ سال، در اجرای مرحله اول طرح ملی واکسیناسیون فلج اطفال ویژه اتباع خارجی شرکت نمودند



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بابل

همایش پیاده روی به مناسبت روز هوای پاک

در تاریخ ۲۸/۱۰/۹۳ به مناسبت روز هوای پاک، همایش پیاده روی با حضور مسئولین شهر بابل، مسئولین معاونت بهداشت، داوطلبان سلامت شهری و روستایی، شهردار، مسئولین محیط زیست، اعضای شورای شهر، مدیران، دانش آموزان مدارس و تلاشگران فعال نیروی انتظامی برگزار شد. این همایش با سخنرانی دکتر حسن اشرفی انامیری معاون بهداشت در زمینه ضرورت مشارکت همگانی برای جلوگیری از آلودگی هوا خاتمه یافت.



هفته سرطان در مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی

با هدف آشنایی جمعیت های تحت پوشش با عوامل موثر در پیشگیری از بروز بیماری سرطان، داوطلبان سلامت و مربیان مراکز بهداشتی درمانی از تاریخ ۸ بهمن ماه تا ۱۵ اسفند سال ۹۳ برنامه های متنوعی شامل: جلسات آموزشی خود مراقبتی، مسابقات ورزشی، همایش های پیاده روی و جشنواره های غذایی برگزار نمودند. داوطلبان سلامت آموزش دیده توسط واحد تغذیه، داورى جشنواره های غذایی بهترین نحوه طبخ و تهیه غذابدون استفاده از مواد سرطان زا را برعهده داشتند.

روز زمین پاک در مرکز بهداشت گلوگاه

دوم اردیبهشت ماه مصادف با روز زمین پاک و هفته سلامت، همایش پاکسازی حریم رودخانه سجادرود بندپی شرقی از شهر گلوگاه تا روستای افراین توسط داوطلبان سلامت گوهپایه سرا و فرزندانشان با همراهی مسئولین دانشگاه و شهرداری برگزار گردید. شرکت کننده گان در این همایش با در دست داشتن پلاکاردهایی در خصوص رعایت بهداشت فردی و دفع صحیح زباله خواستار همکاری بیشتر مردم و مسئولین شدند. همایش با برپایی نمایشگاه نقاشی، جشنواره غذایی (مواد غذایی تهیه شده به روش ارگانیک) با شعار "ایمنی غذا از مزرعه تا سفره"، پذیرایی و اهدای جوایز به برگزیدگان مسابقه نقاشی و جشنواره غذایی خاتمه یافت.



هفته سلامت در مراکز بهداشتی درمانی شهری و روستایی

به مناسبت هفته سلامت، داوطلبان سلامت با همراهی کارشناسان مراکز بهداشتی درمانی اقدام به برگزاری برنامه های آموزشی و توجیهی با شعار "ایمنی غذا، از مزرعه تا سفره" برای کشاورزان در کنار مزارع برای کشت محصولات ارگانیک (استفاده حداقل از سموم و کودهای شیمیایی) نمودند. در این راستابه منظور آشنایی بیشتر داوطلبان سلامت با مصرف غذای سالم (تهیه مواد غذایی سالم از مزرعه، انتقال، انبار و خرید تا پخت و مصرف غذای سالم سر سفره) جشنواره های متعدد غذایی برپا شد. در پایان همه برنامه های اجرایی به برگزیدگان جشنواره هدایایی به رسم یادبود اهدا گردید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اراک

برگزاری روز جهانی داوطلب در شهرستان های تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی اراک

با توجه به مقارن شدن روز جهانی داوطلب با اربعین حسینی (ع)، در شهرستان کمیجان، خمین و فراهان، گرامیداشت روز جهانی داوطلبان سلامت، با اجرای مراسم زیارت عاشورا و پذیرایی صبحانه برگزار شد. در این مراسم ۷۰ تن از داوطلبان سلامت شهرستان کمیجان در امامزاده شهر میلاجر، ۲۰۰ تن از داوطلبان سلامت خمین در مرکز بهداشت شهرستان و ۱۰ تن از داوطلبان سلامت شهرستان فراهان حضور داشتند. این مراسم با اهدای جوایز به برگزیدگان مسابقه فصلنامه الکترونیکی داوطلبان سلامت خاتمه یافت.



جشن رامین بهداشتی شهرستان فراهان ۱۳۹۴/۰۱/۱۶

کلاس های توانمندسازی داوطلبان سلامت

به منظور توانمندسازی داوطلبان سلامت، مرکز بهداشتی درمانی "خسروبیگ" و "اسفندان" شهرستان کمیجان اقدام به برگزاری جشنواره غذای سالم و محلی با حضور ۳۷ تن از داوطلبان سلامت نمودند. در این مراسم به برگزیدگان جشنواره به رسم یادبود هدایایی تقدیم شد. در شهرستان تفرش نیز جشنواره غذای سالم با حضور ۶۰ تن از داوطلبان سلامت همراه با تقدیر از بهترین غذای سالم برگزار شد. همچنین در مرکز بهداشتی درمانی شماره یک شهرستان "خمین" کلاس فوق برنامه بافتنی با حضور ۲۵ تن از داوطلبان سلامت برگزار گردید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

برگزاری سفره سلامتی توسط داوطلبان سلامت مرکز بهداشتی درمانی روستایی حسارود شهرستان کاشان

داوطلبان سلامت حسارود به مناسبت هفته سلامت و با شعار "ایمنی غذا از مزرعه تا سفره" با جلب همکاری بانوان منطقه جشنواره غذای سالم برپا کردند. در این مراسم پس از اجرای سخنرانی، قرائت دکلمه، بیان ارزش غذایی و طرز تهیه غذاها، به برندگان تهیه غذای سالم جوایزی اهدا نمودند.



بهار در کاشان و نقش داوطلبان سلامت در تهیه ی گلاب:

"کعبه را گفتم که این عطر دل انگیز از کجاست

هاتفی گفتا که بی شک از گلاب قمصر است"
بانوان خانه دار در زمان گلاب گیری از برداشت گل در گلستان های گل تا تهیه عطر و گلاب پا به پای مردان تلاش نموده و به اقتصاد خانواده خود کمک می نمایند. داوطلبان سلامت نیز از این قضیه مستثنی نیستند و از هنگام اذان صبح تا قبل از طلوع آفتاب در گلستان ها مشغول چیدن گل های زیبا و خوشبوی محمدی شده و پس از اتمام گل چینی در تهیه و عرضه عطر و گلاب، همسرانشان را یاری می نمایند



برگزاری مراسم کلنگ زنی مرکز بهداشتی درمانی روستایی "ازوار" توسط خیر سلامت:

در ۱۷ اردیبهشت ماه عملیات کلنگ زنی مرکز بهداشتی درمانی روستای ازوار با حضور معاون بهداشت، مدیر عامل مجمع خیرین سلامت، جمعی از خیرین سلامت و اعضای شورای اسلامی این روستا انجام شد. این مرکز بهداشتی درمانی در زمینی به مساحت ۱۲۰۰ متر مربع توسط شورای اسلامی روستای ازوار واگذار گردید و خیر بزرگوار آقای حاج رضا طالبیان فر ساخت ۸۰ درصد از ساختمان این مرکز را به عهده گرفتند. این مرکز در یک طبقه به متراژ ۴۲۵ متر مربع و ۷۵ متر پارکینگ و سرایداری توسط خیر سلامت، با هزینه ای بالغ بر شش میلیارد ریال با مشارکت دانشگاه و شورای اسلامی روستای ازوار احداث خواهد شد. با ساخت این مرکز ارائه خدمات بیشتر و با کیفیت بهتر انجام خواهد شد.

لازم به ذکر است خیر سلامت حاج رضا طالبیان فر خانه بهداشت روستای علوی از توابع نیاسر را در ساختمانی به مساحت ۳۵۰ و زیربنای ۱۷۰ متر مربع در یک طبقه با اعتباری بالغ بر دو میلیارد ریال در سال ۹۳ احداث نمودند و در اختیار دانشگاه علوم پزشکی قرار دادند.



اجرای طرح ملی ایمنسازی تکمیلی فلج اطفال با مشارکت داوطلبان سلامت

سلامت

اولین مرحله از طرح واکسیناسیون فلج اطفال برای کودکان زیر پنج سال اتباع خارجی در منطقه تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی کاشان از ۲۹ فروردین تا اول اردیبهشت ماه سال جاری با همکاری داوطلبان سلامت اجرا شد. این طرح ملی با مشارکت ۸۰ تیم بهداشتی متشکل از پرسنل مراکز بهداشتی درمانی و داوطلبان سلامت ایرانی و غیر ایرانی دانشگاه علوم پزشکی انجام شد و بدنبال آن در سه شهرستان کاشان، آران و بیدگل از ۶۳۳۶ خانوار بازدید شده، تعداد ۵۱۳۸ کودک زیر پنج سال در برابر بیماری فلج اطفال به صورت مراجعه خانه به خانه واکسینه شدند.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران

برگزاری مراسم تقدیر از خیرین، داوطلبان سلامت محلات و متخصص
گرامیداشت مقام ارزشمند ایثارگران عرصه سلامت (داوطلبان سلامت محلات، خیرین سلامت، داوطلبان ادارات، متخصص و شوراهای بهداشتی) در شهرستا های تابعه دانشگاه علوم پزشکی مازندران با حضور بیش از ۳۰۰۰ تن در زمستان ۹۳ برگزار گردید. با اجرای برنامه هایی از قبیل برگزاری مسابقه، موسیقی، دکلمه و نیز اهدای لوح تقدیر، هدایا و شاخه گل از این عزیزان تقدیر به عمل آمد.



برگزاری جشنواره غذای سالم و صنایع دستی

به مناسبت هفته سلامت جشنواره غذای سالم و نمایشگاه صنایع دستی با مشارکت ۲۰۰ تن از داوطلبان سلامت شهرستان های چالوس، عباس آباد و جویبار برگزار شد. مدیریت محترم شبکه ها با حضور کارشناسان تغذیه، آموزش سلامت و بازدید کنندگان در هر یک از شهرستان هاضمن داوری، با انتخاب بهترین غذای سالم به ۱۰ تن از داوطلبان سلامت هدایایی به رسم یادبود اهدا نمودند.



گزارش عملکرد خیرین سلامت در روستای "جامخانه"

۴ نفر از خیرین محترم روستای "جامخانه" از توابع شهرستان میانرود اقدام به نوسازی مرکز بهداشتی درمانی روستایی و خانه بهداشت روستا در بخش های تعمیر، رنگ آمیزی، محوطه سازی و دیوار کشی به مساحت ۷۰۰ متر مربع و تجهیز مرکز و خانه بهداشت نمودند.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سمنان

مشارکت داوطلبان سلامت در سرشماری جمعیت

در راستای اجرای برنامه ارایه مراقبت های اولیه سلامت در مناطق شهری به ویژه مناطق ناپایدار و حاشیه کلان شهرها، داوطلبان سلامت مرکز بهداشتی درمانی شماره دو شهرستان گرمسار در انجام سرشماری ۴۰۰۰ نفر از جمعیت تحت پوشش مرکز فعالانه شرکت نمودند.



همایش توانمندی های بنیان خانواده

در بهمن ماه سال ۱۳۹۳ داوطلبان سلامت شهرستان گرمسار در همایش «تحکیم بنیان خانواده» شرکت نمودند. این همایش با همکاری واحد بهداشت خانواده و امور بانوان شبکه بهداشت و درمان شهرستان گرمسار به منظور آموزش و انتقال پیام های همایش به خانوارهای تحت پوشش داوطلبان سلامت در سالن هلال احمر شهرستان برگزار گردید. ارتقای آگاهی داوطلبان سلامت در خصوص روابط افراد در خانواده ها و عواملی که باعث ایجاد تحکیم بنیان خانواده می گردد از اهداف این همایش بوده است.



توانمند سازی داوطلبان سلامت توسط داوطلبان متخصص (سازمان هلال احمر و سازمان انتقال خون)

به منظور افزایش آگاهی و مهارت داوطلبان سلامت، مراکز بهداشت شهرستان های آرادان و سمنان با مشارکت سازمان های هلال احمر و انتقال خون اقدام به برگزاری کارگاه آموزشی "کمک های اولیه و آشنایی با نحوه اهدای خون" برای ۳۱ تن از داوطلبان سلامت نمودند.



برپایی غرفه سلامت و امید

در راستای افزایش آگاهی شهروندان در خصوص سفری ایمن، مراکز بهداشتی درمانی هفده شهریور و جهادیه با همکاری داوطلبان سلامت محلات و متخصصان، غرفه ای با محوریت سلامت با عنوان «سفر نامه سلامت و امید» در میدان ارگ شهرستان سمنان برپا نمودند.





ارتباطات عاطفی

با سلام و تقدیر و تشکر از دوستان عزیزی که به این صفحه عنایت دارند و مطالب مربوط به ارتباطات عاطفی داوطلبان عزیز سلامت را گردآوری و جهت درج در این صفحه ارسال می نمایند.

تهیه و تنظیم مطالب: رقیه ومدانی- کارشناس ارتباطات مرکز بهداشت استان قم



باز کن پنجره ها را که نسیم، روز میلاد اقاکی ها را جشن می گیرد و

بهار روی هر شافه کنار هر برگ شمع روشن کرده است

داوطلبان گرامی، سرکار خانم ها : زهرا غفوری، اشرف اقبال و خانم عینعلی از دانشگاه علوم پزشکی تهران

و خانم ها: سپیده دستمزد، مرضیه سیاری و خانم ها زینب واعظی و محبوبه قلیچ (جهت تولد نوه) از دانشگاه علوم پزشکی البرز (مرکز بهداشت شماره یک کرج)

امیدواریم با قدمهای فرشته‌تپه ی کوهپلوی تازه به زمین آمده، زندگیتان سرشار از سلامتی، برکت و شادی گردد.

عاشق باشید و عشق بورزید و بدانید که هر چیزی رفتنی و گذشتنی است . .

داوطلبان گرامی، سرکارخانم ها سحر رعنائی و فرشته امان خانی از دانشگاه علوم پزشکی البرز

با قلبی سرشار از شادی و شور، فوشبوترین و لطیف ترین کلهای هستی را همراه با فوش آهنگترین ترانه گیتی به مناسبت ازدواجتان تقدیم شما دوستان عزیز داوطلب سلامت می کنیم و زندگی پر از عشق و محبت را برایتان آرزو مندیم.

همچنین به سرکار خانمها زرین دخت طاهری و روحیه محمدی داوطلبان محترم سلامت از مرکز بهداشت شماره یک کرج برای ازدواج دختران گرامیشان تبریک عرض می نمایم.



و هر از گاه در گذر زمان، در گذر بی صدای ثانیه های دنیای فانی، جرس کاروان از رحیل مسافری خبر می دهد که در سکونی آغازی بی پایان را می سراید.

ضایعه درگذشت داوطلب گرامی مرحومه مفعوره فهیمه اسماعیلی مرکز امام محمد باقر از دانشگاه علوم پزشکی تهران را به جامعه بزرگ داوطلبان سلامت تسلیت عرض نموده از خداوند یکتا رفع درجات آن بزرگوار در بهشت اعلی و مزید فضل و رحمت پروردگار بی همتا برایشان و صبر و اجر جزیل برای بازماندگان خواهانیم ، همچنین به دوستان عزیز داوطلب سلامت از دانشگاه علوم پزشکی تهران سرکارخانم ها: منصوره کلانکی برای درگذشت پدر و مادر و خانمها قربانی و سیدی، جهت درگذشت مادر و حمیده عزیزی، مریم قنبری و شادی تسلیمانی جهت درگذشت پدر گرامیشان و همچنین خانم میترا جعفری ،سئول جلب مشارکت مردمی مرکز بهداشت جنوب دانشگاه تهران برای درگذشت پدر گرامقدرشان

و از دانشگاه علوم پزشکی البرز، سرکارخانم ها: طاهره خوشخو جهت درگذشت مادر و مریم موسی پور برای درگذشت برادر گرامی تسلیت عرض می نمایم.



وقتی امساک غربت می کنید ، یادتان باشد فدا همین نزدیکی است.

سرکار خانم ام البنین میرزایی بازگشت شما را از سرزمین صفا و مروه ، سرزمین وحی ، خیر مقدم عرض می کنیم.

زیارتان قبول انشاءالله

همچنین به دوستان گرامی سرکارخانم ها : آمنه بهفرد (مربی داوطلبان سلامت) ، طاهره فلاحتی و سکینه شیرازی، داوطلبان سلامت از دانشگاه علوم پزشکی تهران

و خانمها: طیبه جباری و زلیخا جباری داوطلبان سلامت مرکز بهداشت فردیس دانشگاه علوم پزشکی البرز جهت بازگشت از سفر عتبات عالیات کربلای معلی و نجف اشرف خیرمقدم عرض می نمایم.

امیدوارم فداوند سعادت مجدد سفر به سرزمین همی و عتبات عالیات را نصیب شما و همه آرزومندان بنماید.



زیارتتان قبول انشاءالله



خودآزمایی همراه با مسابقه پیامکی

تهیه و تنظیم: رفیه وجدانی - دانشگاه علوم پزشکی قم

رمز مسابقه شماره قبل شعار جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۵ یعنی «ایمنی مواد غذایی» بود که حدود ۱۶۰ نفر از داوطلبان عزیز سلامت از شهرهای مختلف رمز مسابقه را یافته و پیامک نموده بودند.

لازم به ذکر است غالب پیامک های دریافتی این شماره از دانشگاههای علوم پزشکی سمنان، البرز، مازندران و بابل بود که در همین جا از مریبان محترم و همچنین داوطلبان سلامت این استانها تقدیر و تشکر بعمل می آید.

از بین پیامک های ارسالی به فید قرعه سه نفر از داوطلبان سلامت عزیز انتخاب شده و می توانند جهت دریافت جوایز خود به کارشناس جلب مشارکتهای مردمی مرکز بهداشت شهر خود مراجعه فرمایند.

اسامی برندگان:

۱- سمانه احمد زاده از دانشگاه علوم پزشکی بابل

۲- منیژه بابایی از دانشگاه علوم پزشکی مازندران

۳- عفت اوغان از دانشگاه علوم پزشکی سمنان

۱- کدامیک از موارد زیر از علایم غرق شدگی می باشد:

(بی) سرفه همراه با خلط
(بی) قطع و یا دشواری تنفس و ضربان قلب
(بی) لب ها و پوست رنگ پریده
(بی) همه موارد

۲- کدام یک از گزینه های زیر در مورد دلایل غرق شدگی صحیح است؟

(تک) آسیب دیدن در حین شنا کردن، عدم توجه به جریان های شکافته
(تک) شیرجه زدن در آب دریا
(تک) طولانی بودن دریا
(شگ) الف و ب صحیح است.

۳- کدام یک راه های پیشگیری از غرق شدگی است؟

(تری) شنا کردن در ساحل های سالم سازی شده دریا
(سری) شیرجه زدن در عمق آب بیشتر از ۵/۴ متر
(گری) توجه به علایم هشداردهنده
(یوی) الف و ج

۴- کدام یک از موارد زیر از نکات کلیدی ایمنی مواد غذایی نمی باشد؟

(کز) جداسازی غذاهای پخته از خام
(نز) شستوی تمامی سطوح مربوط به آشپزی قبل از پخت و پز
(گز) دور نگاه داشتن آشپزخانه و غذاها را از دسترس حشرات، آفات و حیوانات موذی
(از) نگهداری غذاهای پخته را در دمای اتاق بیش از ۳ ساعت

۵- کدام مورد منطقه خطر دمای نگهداری مواد غذایی است؟

(یل) بالای ۷۰ درجه (سل) ۵ تا ۶۰ درجه (مل) ۶۰ تا ۷۰ درجه (تل) ۵ تا ۷۰ درجه

جاذبه گردشگری



جاذبه گردشگری منطقه «لفور» استان مازندران

لفور یکی از دهستان های شش گانه شهرستان سوادکوه در استان مازندران در شمال ایران است. این دهستان از سمت جنوب به ارتفاعات رشتهکوه البرز، از سمت غرب به منطقه قرآن تالار (شهرستان بابل) و از سمت شرق به جنگل های منتهی به بخش «زیر آب و جوارم» و از سمت شمال به جنگل های منتهی به بخش شیرگاه محدود است.

آبشار و امامزاده گزو

این آبشار با ارتفاع تقریبی ۷۵ متر در منطقه جنگلی و سرسبز و زیبای لفور مازندران در کنار امامزاده ای معروف به "سه بزرگوار گزو" در فاصله ۱۵ کیلومتری زیر آب سوادکوه قرار دارد. پس از طی ۲۸ کیلومتر جاده خاکی در این جنگل زیبا به امامزاده برادران گزو می رسیدیم. از امامزاده تا آبشار به مدت نیم ساعت پیاده روی به سمت پایین جنگل با یک شیب نسبتاً "تند فاصله داریم. "بهشت گمشده" و "چشمه دلآسره" نیز در همین منطقه واقع است.







طرح تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت